



Burritobowl met rundergehakt

en zoete aardappeldip, koriander en limoen



20-30min



2 personen

Er staat vandaag een waar burritofeestje op tafel met deze kom vol heerlijkheden. Je vult jouw bowl met sushirijst, gul gekruid rundergehakt, paprika en een verse groentemix van rodekool en bosui. Om het af te maken lepel je er een royale schep romige, zoete worteldip met een vleugje limoen bovenop. In de testkeuken een hit en vast ook bij jou thuis!

Wat je van ons krijgt

- 1 gele paprika
- 1 teen knoflook
- 200g basmatirijst
- 1 zoete aardappel
- 1x rundergehakt
- 5g Mexicaanse kruiden
- 1 limoen
- 1 wortel
- 1 bosui
- 10g verse koriander
- 1 beker zure room ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- maatbeker
- zeef
- waterkoker
- middelgrote koekenpan
- kleine kookpan
- staafmixer
- fijne keukenrasp

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

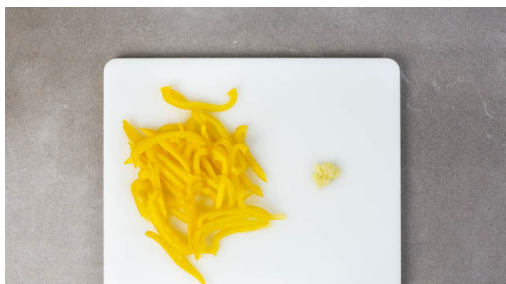
Rasp alleen het gekleurde deel van de limoenschil. Het wit is namelijk erg bitter.

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 820kcal, vet 30.4g, koolhydraten 99.1g, eiwit 32.8g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng 1L water in een waterkoker aan de kook. Halveer de **paprika**, verwijder de kern en snijd de **paprika** in dunne repen. Pel en hak of pers de **knoflook** fijn.



4. Gehakt bakken

Voeg het **gehakt** met de **chili con carne spice mix**, **3/4e van de knoflook**, zout en peper aan de pan met **paprika** toe. Roerbak het **gehakt** in 3-5min rul. Rasp de **limoenschil** fijn (**zie tip, links**). Halveer de **limoen**, pers **een helft** uit en snijd de **andere helft** in partjes. Meng de **groentemix** met 1/4tl zout, **1el limoensap**, **1tl limoenrasp** en 1tl azijn.



2. Rijst koken

Was de **basmatirijst** in een zeef totdat het water helder is. Doe de **basmatirijst** met 400ml gekookt water en een snuf zout in een middelgrote kookpan. Breng het geheel aan de kook en kook de **rijst** op laag vuur met een deksel afgedekt in 10-12min beetgaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



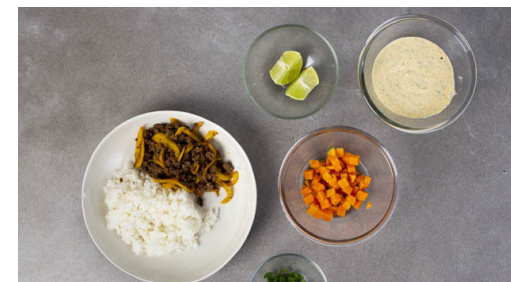
5. Zoete aardappeldip maken

Hak de **koriander** zonder harde steeltjes grof. Doe de **helft van de wortel**, **helft van de zure room**, 1tl olijfolie, **1el limoensap**, de **rest van de knoflook**, **1/3e van de koriander** en 1/4tl zout in een hoge (maat)beker en pureer met een staafmixer tot een romige **dip**.



3. Groenten bereiden

Schil en snijd de **wortel** in kleine blokjes. Doe de **wortel** met 1/2tl zout en de rest van het gekookte water in een kleine kookpan. Breng aan de kook en kook de **wortel** in 10-15min gaar en zacht. Giet af in een zeef en laat uitstomen. Verhit 1el olijfolie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en roerbak de **paprikareepjes** 2-3min.



6. Bowl samenstellen

Schep de **rijst** in kommen of diepe borden en verdeel de **groentepickle**, het **gehaktmengsel** en de **rest van de wortel** er in groepjes over. Garneer met een schepje **worteldip** en **zure room**. Bestrooi met de **rest van de koriander** en geef de **limoenpartjes** erbij om erover uit te knijpen.